

lunes

Lechuga, remolacha, olivas **01**
Crema de calabacín
Solomillo de pollo empanado
 Fruta de temporada
 CENA: Sopa maravilla y pescado azul en papillote con verduras. Fruta

martes

Lechuga, zanahoria, maíz **02**
Macarrones integrales con aceitunas negras y tomate asado con queso
Dentón en salsa de puerros al horno
 Fruta de temporada
 CENA: Crema de calabacín y pechuga de pollo al limón. Fruta

miércoles

Lechuga, tomate, lombarda **03**
Garbanzos a la jardinera guisados con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento
Lomo al estilo gaditano con cebolla pochada al horno
 Lácteo
 CENA: Tomate a la provenzal y pescado blanco a la espalda. Fruta

jueves

Lechuga, maíz, olivas **04**
Arroz con salsa de tomate
Tortilla francesa con queso
 Fruta de temporada
 CENA: Salteado de patata con verdura y pavo marinado. Fruta

viernes

Lechuga, tomate, pepino **05**
Lentejas ECO con verduras guisadas con patata, pimiento y zanahoria
Muslo de pollo a las hierbas provenzales al horno
 Fruta de temporada
 CENA: Ensalada murciana y tortilla de patata. Fruta

08
Ensalada campera con patata, hortalizas y olivas
Alitas de pollo rustidas con maíz salteado al horno
 Fruta de temporada
 CENA: Wok de verduras y tortilla de atún. Fruta

09
 Lechuga, zanahoria, olivas
Crema bretona con alubias blancas y hortalizas
Magro con tomate al horno
 Fruta de temporada
 CENA: Champiñón al ajillo y pescado azul al curry. Fruta

10
Ensalada mixta con atún lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas
Arroz del senyoret con pescado y marisco
 Lácteo
 CENA: Crema de espinacas y pollo al estilo griego. Fruta

11
 Lechuga, tomate, lombarda
Cassoulet de garbanzos a la hortelana guisados con verduras
Tortilla de patata
 Fruta de temporada
 CENA: Gazpacho andaluz y pescado blanco en salsa mery. Fruta

12
 Chips vegetales caseros
Ensalada de pasta con macarrón integral con verduras
Salmón al horno salsa de soja, miel y limón
 Fruta de temporada
 CENA: Patatas panadera y fajitas de pollo con verduras. Fruta

15
 Lechuga, zanahoria, remolacha
Crema de zanahoria y manzana
Longanizas rustidas en salsa de cerdo al horno con salsa de tomate y hortalizas
 Fruta de temporada
 CENA: Guisantes salteados con cebolla y pescado blanco en salsa. Fruta

16
 Hummus con nachos
Espaguetis integrales italiana con tomate y queso
Filete de merluza al horno con picadillo de ajo y perejil
 Fruta de temporada
 CENA: Brócoli gratinado y huevos a la florentina. Fruta

17
 Lechuga, lombarda, olivas
Lentejas ECO camperas guisadas con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento
Revuelto de huevo con patatas del oeste con patata y queso
 Fruta de temporada
 CENA: Hervido valenciano y pescado azul a la plancha con serrano. Fruta

18
 Lechuga, maíz, pepino
Tumbet mallorquín patatas al horno con tomate y hortalizas
Abadejo al horno en salsa de la abuela con salsa de hortalizas
 Fruta de temporada
 CENA: Ensalada pipirrana y chuletas de pavo marinadas. Fruta

19
Ensalada de verano lechuga, tomate, remolacha, olivas negras y atún
Paella valenciana con pollo, judía verde y garrofón
 Helado
 CENA: Pizza casera de verduras. Fruta

22
Festivo

23
Festivo

24
Festivo

25
Festivo

26
Festivo

29
Festivo

30
Festivo
 INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES/NECESIDADES ESPECIALES: Este menú no es apto para personas que padecen alergias o intolerancias alimentarias ya que contiene los alérgenos más comunes en la población (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la dirección del comedor, aportando el certificado médico para que el responsable solicite a diario un menú diseñado y cocinado atendiendo a dicha prescripción. Nota: en caso de necesidad especial puede solicitar a su centro los alérgenos que componen los platos servidos.

31
Festivo



SABÍAS QUE

¡Deléitate con nuestro menú diario acompañado de un pan delicioso, con pan integral 2 veces a la semana!

JUNIO FRUTA DE TEMPORADA: Melocotón, nectarina, paraguayano, manzana, pera y plátano.

CONSEJOS SALUDABLES

Beber agua es muy importante cuando empieza el calor. Lleva siempre tu botella y da pequeños sorbos a lo largo del día. ¡Mantente fresco y con energía para aprender!

- Ingredientes ECO
- Pescado sostenible
- De temporada
- Fuente de omega 3
- Gastronomía local
- Sugerencia CENA
- Proteína vegetal
- Día menú temático
- Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.

Valor nutricional		
(Promedio diario de la comida del medio día)		
Energía	Grasas	AGS
3920kj		
937kcal	48.2g	10.8g
Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas
87g	20.4g	32.2g
		Sal
		2.5g

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
<p>Lletuga, remolatxa, olives 01</p> <p>Crema de carabasseta</p> <p>Filet de pollastre arrebossat</p> <p> Fruita de temporada</p> <p> <i>SOPAR: Sopa meravella i peix blau en papillot amb verdures. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, safanòria, dacsa 02</p> <p> Macarrons integrals amb olives negres i tomaca rostida amb formatge</p> <p>Dentut en salsa de porros al forn</p> <p> Fruita de temporada</p> <p> <i>SOPAR: Crema de carabasseta i pit de pollastre a la llima. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, tomaca, llombarda 03</p> <p> Cigrons a la jardineria guisats amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó</p> <p>Llom a l'estil gadità amb ceba calfada al forn</p> <p>Lacti</p> <p> <i>SOPAR: Tomaca a la provençal i peix blanc a l'esquena. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, dacsa, olives 04</p> <p>Arròs amb salsa de tomaca</p> <p>Truita francesa amb formatge</p> <p> Fruita de temporada</p> <p> <i>SOPAR: Saltat de creilla amb verdura i titot marinat. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, tomaca, cogombre 05</p> <p> Lentilles ECO amb verdures guisadas amb creilla, pebrot i safanòria</p> <p>Cuixa de pollastre a les herbes provençals al forn</p> <p> Fruita de temporada</p> <p> <i>SOPAR: Ensalada murciana i truita de creilla. Fruita</i></p>
<p>08</p> <p>Amanida de creilla amb creilla, hortalisses i olives</p> <p>Aletes de pollastre rostides amb dacsa saltejat al forn</p> <p> Fruita de temporada</p> <p> <i>SOPAR: Wok de verdures i truita de tonyina. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, safanòria, olives 09</p> <p> Crema bretona amb fesols blancs i hortalisses</p> <p>Magre amb tomaca al forn</p> <p> Fruita de temporada</p> <p> <i>SOPAR: Xampinyó amb allada i peix blau al curri. Fruita</i></p>	<p>10</p> <p>Amanida mixta amb tonyina lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, olives</p> <p>Arròs del senyore amb peix i marisc</p> <p>Lacti</p> <p> <i>SOPAR: Crema d'espínacs i pollastre a l'estil grec. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, tomaca, llombarda 11</p> <p> Cassoulet de cigrons a l'hortolana guisats amb verdures</p> <p>Truita de creilla</p> <p> Fruita de temporada</p> <p> <i>SOPAR: Gaspatxo andalús i peix blanc en salsa mery. Fruita</i></p>	<p>12</p> <p>Xips vegetals casolans</p> <p> Amanida de pasta amb macarró integral amb verdures</p> <p> Salmó al forn salsa de soja, mel i llima</p> <p> Fruita de temporada</p> <p> <i>SOPAR: Creilles fornera i fajitas de pollastre amb verdures. Fruita</i></p>
<p>Lletuga, safanòria, remolatxa 15</p> <p>Crema de safanòria i poma</p> <p>Llonganisses rostides amb salsa de porc al forn amb salsa de tomaca i hortalisses</p> <p> Fruita de temporada</p> <p> <i>SOPAR: Pèsols saltats amb ceba i peix blanc en salsa. Fruita</i></p>	<p> Hummus amb natxos</p> <p> Espaguetis integrals italiana amb tomaca i formatge</p> <p>Filet de lluç al forn amb picada d'all i julivert</p> <p> Fruita de temporada</p> <p> <i>SOPAR: Bròcoli gratinat i ous a la florentina. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, llombarda, olives 17</p> <p> Lentilles ECO camperoles guisades amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó</p> <p>Remenat d'ou amb creïlles de l'oest amb creïlla i formatge</p> <p> Fruita de temporada</p> <p> <i>SOPAR: Bollit valencià i peix blau a la planxa amb serrà. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, dacsa, cogombre 18</p> <p>Tumbet mallorquí creïlles al forn amb tomaca i hortalisses</p> <p>Abadejo al forn en salsa de la iaia amb salsa d'hortalisses</p> <p> Fruita de temporada</p> <p> <i>SOPAR: Amanida pipirrana i xulles de titot marinades. Fruita</i></p>	<p>19</p> <p>Ensalada de verano lletuga, tomaca, remolatxa, olives negres i tonyina</p> <p> Paella valenciana amb pollastre, bajoca i garrofé</p> <p>Gelat</p> <p> <i>SOPAR: Pizza casolana de verdures. Fruita</i></p>
22 Festiu	23 Festiu	24 Festiu	25 Festiu	26 Festiu
29 Festiu	30 Festiu	<p>INFORMACIÓ PER A ALÈRGICS /INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS: Aquest menú no és apte per a persones que patixen al·lèrgies o intoleràncies alimentàries ja que conté els al·lèrgens més comuns en la població (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la direcció del menjador, aportant el certificat mèdic perquè el responsable sol·licite diàriament un menú dissenyat i cuinat atenent a aquesta prescripció. Nota: en cas de necessitat especial pot sol·licitar al seu centre els al·lèrgens que componen els plats servits.</p>		



SABIES QUE

Delecta't amb el nostre menú diari acompanyat d'un pa deliciós, amb pa integral 2 vegades a la setmana!

JUNY FRUITA DE TEMPORADA: Bresquilla, nectarina, paraguaià, poma, pera i plàtan.

CONSELLS SALUDABLES

Beure aigua és molt important quan comença la calor. Porta sempre la teua botella i dona xicotets xarups al llarg del dia. Mantent fresc i amb energia per a aprendre!

- Ingredientes ECO
- De temporada
- Gastronomía local
- Proteína vegetal
- Pescado sostenible
- Fuente de omega 3
- Sugerencia CENA
- Día menú temático
- * Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.

Valor nutricional			
(Promedi diari del menjar de mig dia)			
Energia	Creix	ACS	
3920kj			
937kcal	48.2g	10.8g	
Hidrats de Carboni	Sucres	Proteïnes	Sal
87g	20.4g	32.2g	2.5g

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, remolacha, olivas 1</p> <p>Crema de calabacín</p> <p>Falafel al horno con patatas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, maíz 2</p> <p>Macarrones integrales con tomate asado y aceitunas negras con queso</p> <p>Dentón en salsa de puerros al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda 3</p> <p>Garbanzos a la jardinera con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p>Pescado blanco al estilo gaditano con cebolla pochada al horno</p> <p>Lácteo</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas 4</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Tortilla francesa con queso</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, pepino 5</p> <p>Lentejas ECO con verduras con patata, pimiento y zanahoria</p> <p>Quinoa salteada con verduras</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>8</p> <p>Ensalada campera con patata, hortalizas y olivas</p> <p>Tortilla francesa con festival de maíz al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 9</p> <p>Crema bretona con alubias blancas y hortalizas</p> <p>Pescado blanco con salsa de tomate al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>10</p> <p>Ensalada mixta con atún lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas</p> <p>Arroz del senyoret con pescado y marisco</p> <p>Lácteo</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda 11</p> <p>Cassoulet de garbanzos a la hortelana con verduras</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>12</p> <p>Chips vegetales caseros</p> <p>Ensalada de pasta con macarrones integrales con tomate, maíz, olivas y pepino</p> <p>Salmón en salsa de soja, miel y limón al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, zanahoria, remolacha 15</p> <p>Crema de zanahoria y manzana</p> <p>Tortilla francesa con verduras</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Hummus con nachos de maíz 16</p> <p>Espaguetis integrales a la italiana con salsa de tomate y queso</p> <p>Filete de merluza con picadillo de ajo y perejil al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, lombarda, olivas 17</p> <p>Lentejas ECO camperas con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p>Revuelto de huevo con patatas del oeste con queso</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino 18</p> <p>Tumbet mallorquín patatas al horno con tomate y hortalizas</p> <p>Filete de abadejo en salsa de la abuela con salsa de hortalizas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>19</p> <p>Ensalada de verano lechuga, tomate, remolacha, olivas negras y atún</p> <p>Arroz de pescado</p> <p>Helado</p>



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, remolacha, olivas 1</p> <p>Crema de calabacín</p> <p>SIN CEBOLLA NI PUERRO</p> <p>Soja texturizada con tomate, patata y verduras</p> <p>SIN CEBOLLA NI PUERRO</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, maíz 2</p> <p>Pasta de lentejas con tomate asado y aceitunas negras</p> <p>SIN CEBOLLA NI PUERRO</p> <p>Verduras al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda 3</p> <p>Garbanzos a la jardinera</p> <p>SIN CEBOLLA NI PUERRO</p> <p>Patata al horno especiada</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas 4</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Cous cous con verduras</p> <p>SIN CEBOLLA NI PUERRO</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, pepino 5</p> <p>Lentejas ECO con verduras</p> <p>SIN CEBOLLA NI PUERRO</p> <p>Quinoa salteada con verduras</p> <p>SIN CEBOLLA NI PUERRO</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>8</p> <p>Ensalada campera</p> <p>SIN CEBOLLA NI PUERRO</p> <p>Salteado de lentejas con verduras</p> <p>SIN CEBOLLA NI PUERRO</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 9</p> <p>Crema bretona</p> <p>SIN CEBOLLA NI PUERRO</p> <p>Quinoa salteada con verduras</p> <p>SIN CEBOLLA NI PUERRO</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>10</p> <p>Ensalada mixta</p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas</p> <p>Arroz de verduras y soja texturizada</p> <p>SIN CEBOLLA NI PUERRO</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda 11</p> <p>Cassoulet de garbanzos a la hortelana</p> <p>SIN CEBOLLA NI PUERRO</p> <p>Patata juliana al horno</p> <p>SIN CEBOLLA NI PUERRO</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>12</p> <p>Chips vegetales caseros</p> <p>Ensalada de pasta de lentejas</p> <p>SIN CEBOLLA NI PUERRO</p> <p>Guisantes salteados con tomate</p> <p>SIN CEBOLLA NI PUERRO</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, zanahoria, remolacha 15</p> <p>Crema de zanahoria y manzana</p> <p>Cous cous con verduras</p> <p>SIN CEBOLLA NI PUERRO</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Hummus con nachos de maíz 16</p> <p>Espaguetis integrales a la italiana</p> <p>con tomate (SIN QUESO)</p> <p>Garbanzo al pimentón</p> <p>SIN CEBOLLA NI PUERRO</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, lombarda, olivas 17</p> <p>Lentejas ECO camperas</p> <p>SIN CEBOLLA NI PUERRO</p> <p>Patata al horno especiada</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino 18</p> <p>Tumbet mallorquín</p> <p>SIN CEBOLLA NI PUERRO</p> <p>Quinoa salteada con verduras</p> <p>SIN CEBOLLA NI PUERRO</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>19</p> <p>Ensalada de verano</p> <p>lechuga, tomate, remolacha, olivas negras</p> <p>Arroz de verduras y soja texturizada</p> <p>Mini polos</p>



SABÍAS QUE

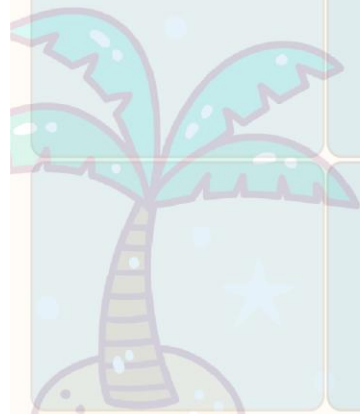
CONSEJOS SALUDABLES



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, remolacha, olivas 1</p> <p>Crema de calabacín</p> <p>Falafel al horno con patatas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, maíz 2</p> <p>Pasta de lentejas con tomate asado y aceitunas negras</p> <p>Calabacín encebollado con puerro</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda 3</p> <p>Garbanzos a la jardinera con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p>Patata al horno especiada</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas 4</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Cous cous con verduras</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, pepino 5</p> <p>Lentejas ECO con verduras con patata, pimiento y zanahoria</p> <p>Quinoa salteada con verduras</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>8</p> <p>Ensalada campera con patata, hortalizas y olivas</p> <p>Salteado de lentejas con verduras</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 9</p> <p>Crema bretona con alubias blancas y hortalizas</p> <p>Quinoa salteada con verduras</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>10</p> <p>Ensalada mixta lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas</p> <p>Arroz de verduras y soja texturizada</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda 11</p> <p>Cassoulet de garbanzos a la hortelana con verduras</p> <p>Patata juliana al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>12</p> <p>Chips vegetales caseros</p> <p>Ensalada de pasta de lentejas con tomate, maíz, olivas y pepino</p> <p>Guisantes salteados con cebolla al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, zanahoria, remolacha 15</p> <p>Crema de zanahoria y manzana</p> <p>Cous cous con verduras</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Hummus con nachos de maíz 16</p> <p>Espaguetis integrales a la italiana con tomate (SIN QUESO)</p> <p>Garbanzo al pimentón</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, lombarda, olivas 17</p> <p>Lentejas ECO camperas con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p>Patata al horno especiada</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino 18</p> <p>Tumbet mallorquín patatas al horno con tomate y hortalizas</p> <p>Quinoa salteada con verduras</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>19</p> <p>Ensalada de verano lechuga, tomate, remolacha, olivas negras</p> <p>Arroz de verduras y soja texturizada</p> <p>Mini polos</p>

SABÍAS QUE

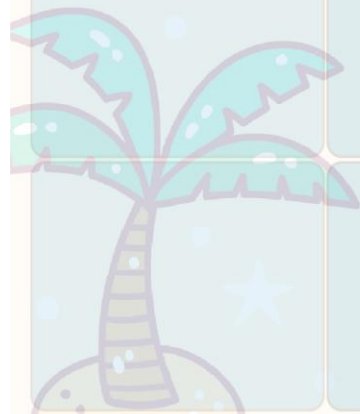
CONSEJOS SALUDABLES



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, zanahoria, olivas 1</p> <p>Crema de calabacín</p> <p>Pechuga de pollo en su jugo</p> <p>Fruta/Postre indicado en IT</p>	<p>Lechuga, zanahoria, maíz 2</p> <p>Macarrones integrales con tomate asado y aceitunas negras</p> <p>Dentón en salsa de puerros</p> <p>al horno</p> <p>Fruta/Postre indicado en IT</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda 3</p> <p>Garbanzos a la jardinera</p> <p>con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p>Lomo asado</p> <p>al horno</p> <p>Yogur edulcorado/Postre indicado en</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas 4</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta/Postre indicado en IT</p>	<p>Lechuga, tomate, pepino 5</p> <p>Lentejas ECO con verduras</p> <p>con patata, pimiento y zanahoria</p> <p>Muslo de pollo al horno</p> <p>Fruta/Postre indicado en IT</p>
<p>8</p> <p>Ensalada campera</p> <p>con patata, hortalizas y olivas</p> <p>Alitas de pollo asadas</p> <p>Fruta/Postre indicado en IT</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 9</p> <p>Crema bretona</p> <p>con alubias blancas y hortalizas</p> <p>Magro guisado</p> <p>al horno</p> <p>Fruta/Postre indicado en IT</p>	<p>10</p> <p>Ensalada mixta con atún</p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas</p> <p>Arroz del senyoret</p> <p>con pescado y marisco</p> <p>Yogur edulcorado/Postre indicado en</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda 11</p> <p>Cassoulet de garbanzos a la hortelana</p> <p>con verduras</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta/Postre indicado en IT</p>	<p>12</p> <p>Chips vegetales caseros</p> <p>Ensalada de pasta con macarrones integrales</p> <p>con tomate, maíz, olivas y pepino</p> <p>Salmón al horno</p> <p>al horno</p> <p>Fruta/Postre indicado en IT</p>
<p>Lechuga, zanahoria, remolacha 15</p> <p>Crema de zanahoria y manzana</p> <p>Lomo rustido</p> <p>Fruta/Postre indicado en IT</p>	<p>Lechuga, zanahoria, maíz 16</p> <p>Espaguetis integrales a la italiana</p> <p>SIN QUESO</p> <p>Filete de merluza con picadillo de ajo y perejil</p> <p>al horno</p> <p>Fruta/Postre indicado en IT</p>	<p>Lechuga, lombarda, olivas 17</p> <p>Lentejas ECO camperas</p> <p>con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta/Postre indicado en IT</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino 18</p> <p>Parrillada de verduras</p> <p>Filete de abadejo al caldo corto</p> <p>Fruta/Postre indicado en IT</p>	<p>19</p> <p>Ensalada de verano</p> <p>lechuga, tomate, remolacha, olivas negras y atún</p> <p>Arroz con pollo</p> <p>Yogur edulcorado/Postre indicado en</p>

SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, zanahoria, olivas 1</p> <p>Crema de calabacín</p> <p>Pechuga de pollo en su jugo</p> <p>Fruta/Postre indicado en IT</p>	<p>Lechuga, zanahoria, maíz 2</p> <p>Macarrones integrales con tomate asado y aceitunas negras</p> <p>Pollo en salsa de puerros</p> <p>Fruta/Postre indicado en IT</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda 3</p> <p>Garbanzos a la jardinera con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p>Lomo asado al horno</p> <p>Yogur edulcorado/Postre indicado en</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas 4</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta/Postre indicado en IT</p>	<p>Lechuga, tomate, pepino 5</p> <p>Lentejas ECO con verduras con patata, pimiento y zanahoria</p> <p>Muslo de pollo al horno</p> <p>Fruta/Postre indicado en IT</p>
<p>8</p> <p>Ensalada campera con patata, hortalizas y olivas</p> <p>Alitas de pollo asadas</p> <p>Fruta/Postre indicado en IT</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 9</p> <p>Crema bretona con alubias blancas y hortalizas</p> <p>Magro guisado al horno</p> <p>Fruta/Postre indicado en IT</p>	<p>10</p> <p>Ensalada mixta con atún lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas</p> <p>Arroz con verduras</p> <p>Yogur edulcorado/Postre indicado en</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda 11</p> <p>Cassoulet de garbanzos a la hortelana con verduras</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta/Postre indicado en IT</p>	<p>12</p> <p>Chips vegetales caseros</p> <p>Ensalada de pasta con macarrones integrales con tomate, maíz, olivas y pepino</p> <p>Lomo al horno al horno</p> <p>Fruta/Postre indicado en IT</p>
<p>Lechuga, zanahoria, remolacha 15</p> <p>Crema de zanahoria y manzana</p> <p>Lomo rustido</p> <p>Fruta/Postre indicado en IT</p>	<p>Lechuga, zanahoria, maíz 16</p> <p>Espaguetis integrales a la italiana SIN QUESO</p> <p>Lomo con picadillo de ajo y perejil al horno</p> <p>Fruta/Postre indicado en IT</p>	<p>Lechuga, lombarda, olivas 17</p> <p>Lentejas ECO camperas con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta/Postre indicado en IT</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino 18</p> <p>Parrillada de verduras</p> <p>Filete de abadejo al caldo corto</p> <p>Fruta/Postre indicado en IT</p>	<p>19</p> <p>Ensalada de verano lechuga, tomate, remolacha, olivas negras y atún</p> <p>Arroz con pollo</p> <p>Yogur edulcorado/Postre indicado en</p>



SABÍAS QUE

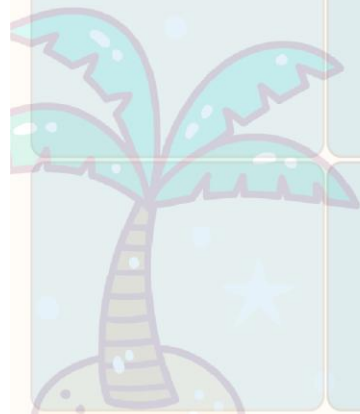
CONSEJOS SALUDABLES



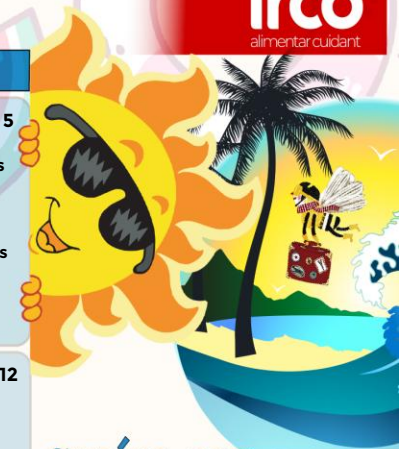
lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, remolacha, olivas 1</p> <p>Crema de calabacín</p> <p>Solomillo de pollo empanado</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, maíz 2</p> <p>Macarrones integrales con tomate asado y aceitunas negras</p> <p>Dentón en salsa de puerros</p> <p>al horno Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda 3</p> <p>Garbanzos a la jardinera</p> <p>con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p>Lomo al estilo gaditano con cebolla pochada</p> <p>al horno Lácteo</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas 4</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Tortilla francesa con queso</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, pepino 5</p> <p>Lentejas ECO con verduras</p> <p>con patata, pimiento y zanahoria</p> <p>Muslo de pollo a las hierbas provenzales</p> <p>al horno Fruta de temporada</p>
<p>8</p> <p>Ensalada campera</p> <p>con patata, hortalizas y olivas</p> <p>Alitas de pollo asadas con festival de maíz</p> <p>al horno Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 9</p> <p>Crema bretona</p> <p>con alubias blancas y hortalizas</p> <p>Magro con tomate</p> <p>al horno Fruta de temporada</p>	<p>10</p> <p>Ensalada mixta</p> <p>SIN ATÚN</p> <p>Arroz del senyoret</p> <p>con pescado y marisco Lácteo</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda 11</p> <p>Cassoulet de garbanzos a la hortelana</p> <p>con verduras</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>12</p> <p>Chips vegetales caseros</p> <p>Ensalada de pasta con macarrones integrales</p> <p>con tomate, maíz, olivas y pepino</p> <p>Salmón en salsa de soja, miel y limón</p> <p>al horno Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, zanahoria, remolacha 15</p> <p>Crema de zanahoria y manzana</p> <p>Longanizas rustidas en salsa</p> <p>carne de cerdo al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada</p>	<p>Hummus con nachos de maíz 16</p> <p>Espaguetis integrales a la italiana</p> <p>con salsa de tomate y queso</p> <p>Filete de merluza con picadillo de ajo y perejil</p> <p>al horno Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, lombarda, olivas 17</p> <p>Lentejas ECO camperas</p> <p>con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p>Revuelto de huevo con patatas del oeste</p> <p>con queso Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino 18</p> <p>Tumbet mallorquín</p> <p>patatas al horno con tomate y hortalizas</p> <p>Filete de abadejo en salsa de la abuela</p> <p>con salsa de hortalizas Fruta de temporada</p>	<p>19</p> <p>Ensalada de verano</p> <p>SIN ATÚN</p> <p>Paella Valenciana</p> <p>con pollo, judía verde y garrofón Helado</p>

SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, remolacha, olivas 1</p> <p>Crema de calabacín</p> <p>Pechuga de pollo rebozada casera</p> <p>con harina de maíz Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, maíz 2</p> <p>Macarrones integrales con tomate asado y aceitunas negras SIN QUESO</p> <p>Dentón en salsa de puerros</p> <p>al horno Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda 3</p> <p>Garbanzos a la jardinera</p> <p>con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p>Lomo al estilo gaditano con cebolla pochada</p> <p>al horno Mini polos</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas 4</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, pepino 5</p> <p>Lentejas ECO con verduras</p> <p>con patata, pimiento y zanahoria</p> <p>Muslo de pollo a las hierbas provenzales</p> <p>al horno Fruta de temporada</p>
<p>8</p> <p>Ensalada campera</p> <p>con patata, hortalizas y olivas</p> <p>Alitas de pollo asadas con festival de maíz</p> <p>al horno Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 9</p> <p>Crema bretona</p> <p>con alubias blancas y hortalizas</p> <p>Magro con tomate</p> <p>al horno Fruta de temporada</p>	<p>10</p> <p>Ensalada mixta con atún</p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas</p> <p>Arroz del senyoret</p> <p>con pescado y marisco Mini polos</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda 11</p> <p>Cassoulet de garbanzos a la hortelana</p> <p>con verduras</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>12</p> <p>Chips vegetales caseros</p> <p>Ensalada de pasta con macarrones integrales</p> <p>con tomate, maíz, olivas y pepino</p> <p>Salmón en salsa de soja, miel y limón</p> <p>al horno Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, zanahoria, remolacha 15</p> <p>Crema de zanahoria y manzana</p> <p>Longanizas rustidas en salsa</p> <p>de cerdo y pavo Fruta de temporada</p>	<p>Hummus con pan 16</p> <p>Espaguetis integrales a la italiana SIN QUESO</p> <p>Filete de merluza con picadillo de ajo y perejil</p> <p>al horno Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, lombarda, olivas 17</p> <p>Lentejas ECO camperas</p> <p>con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p>Revuelto de huevo con patatas</p> <p>SIN QUESO Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino 18</p> <p>Tumbet mallorquín</p> <p>patatas al horno con tomate y hortalizas</p> <p>Filete de abadejo en salsa de la abuela</p> <p>con salsa de hortalizas Fruta de temporada</p>	<p>19</p> <p>Ensalada de verano</p> <p>lechuga, tomate, remolacha, olivas negras y atún</p> <p>Paella Valenciana</p> <p>con pollo, judía verde y garrofón Mini polos</p>



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES















* el postre del día 19 se adaptará en función de la alergia o necesidad alimentaria

Rev.11 24-11-2025

Dpto. Calidad IRCO.SL

INFORMACIÓN SOBRE ALÉRGENOS DEL MENÚ BASAL



ALÉRGENOS	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">(1)  CONTIENE GLUTEN</div> <div style="text-align: center;"> CRUSTÁCEOS</div> <div style="text-align: center;"> HUEVOS</div> <div style="text-align: center;"> PESCADO</div> <div style="text-align: center;"> CACAHUETES</div> <div style="text-align: center;"> SOJA</div> <div style="text-align: center;"> LÁCTEOS</div> <div style="text-align: center;">(2)  FRUTOS DE CÁSCARA</div> <div style="text-align: center;"> APIO</div> <div style="text-align: center;"> MOSTAZA</div> <div style="text-align: center;"> GRANOS DE SÉSAMO</div> <div style="text-align: center;">(3)  DÍOXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS</div> <div style="text-align: center;"> MOLUSCOS</div> <div style="text-align: center;"> ALTRAMUCES</div> </div>													
	NUESTROS PLATOS													
CREMA DE CALABACÍN													X	
CREMA DE CALABACÍN CON QUESO							X						X	
MACARRONES INTEGRALES CON ACEITUNAS NEGRAS Y TOMATE ASADO	X		X			X	X			X			X	
GARBANZOS A LA JARDINERA													X	
ENSALADA DE GARBANZOS														
ARROZ CON SALSAS DE TOMATE/ARROZ ECO CON SALSAS DE TOMATE													X	
ARROZ CALDOSO CON PESCADO		X		X									X	X
LENTEJAS ECO CON VERDURAS/LENTEJAS CON VERDURAS	X													
MOUSAKA VEGETAL CASERA	X						X						X	
GUISADO DE ALUBIAS													X	
CREMA BRETONA/CREMA DE ALUBIAS CON VERDURAS													X	
CREMA DE VERDURAS CAMPESTRES													X	
PURÉ ARCOÍRIS DE ELZA													X	
CREMA MEDITERRÁNEA													X	
ENSALADA MIXTA CON ATÚN (lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas)				X										
ENSALADA MIXTA CON QUESO (lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas)							X							
CASSOLET DE GARBANZOS A LA HORTELANA													X	
ENSALADA DE PASTA CON MACARRONES INTEGRALES	X		X			X	X			X			X	
MACARRONES INTEGRALES CARBONARA	X		X			X	X			X			X	
SOPA DE AVE CON FIDEOS INTEGRALES	X		X			X	X			X			X	
CREMA DE ZANAHORIA													X	

X= El alérgeno está presente.

(1) Cereales que contengan gluten: trigo, centeno, cebada, avena, espelta, kamut o sus variedades híbridas.

(2) Almendras, avellanas, nueces, anacardos, pacanas, nueces de Brasil, pistachos, nueces de Macadamia o nueces de Australia y productos derivados.

(3) Dióxido de azufre y sulfitos en concentraciones superiores a 10mg/Kg o 10 mg/Litro en términos de SO₂ total.**Nota 1:** los alérgenos indicados en este listado son los que establece el Reglamento 1169/2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor.

Fecha última revisión 26/05/2026

Rev.11 24-11-2025		INFORMACIÓN SOBRE ALÉRGENOS DEL MENÚ BASAL											irco Alimenta tu vida		
Dpto. Calidad IRCO.SL		(1)						(2)				(3)			
ALÉRGENOS		CONTIENE GLUTEN	CRUSTÁCEOS	HUEVOS	PESCADO	CACAHUETES	SOJA	LÁCTEOS	FRUTOS DE CÁSCARA	APIO	MOSTAZA	GRANOS DE SÉSAMO	DÍOXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS	MOLUSCOS	ALTRAMUCES
NUESTROS PLATOS															
SOLOMILLO DE POLLO EMPANADO		x					x				x				
DENTÓN EN SALSA DE PUERROS			x		x								x	x	
LOMO AL ESTILO GADITANO CON CEBOLLA POCHADA													x		
TORTILLA FRANCESA CON QUESO				x				x							
TORTILLA FRANCESA				x											
MUSLO DE POLLO A LAS HIERBAS PROVENZALES/DESHUESADO													x		
ALITAS DE POLLO ASADAS CON FESTIVAL DE MAÍZ/POLLO													x		
ALITAS DE POLLO ASADAS													x		
POLLO DESHUESADO A LA CAZADORA													x		
POLLO A LA JARDINERA DE DANTE													x		
MAGRO CON TOMATE													x		
ARROZ DEL SENYORET/ARROZ ECO DEL SENYORET			x		x								x	x	
TORTILLA DE PATATA				x											
PIZZA CASERA DE JAMÓN COCIDO, TOMATE Y QUESO		x					x	x			x				
SALMÓN AL HORNO CON SALSA DE SOJA, MIEL Y LIMÓN			x		x		x						x	x	
SALMÓN A LA NARANJA			x		x		x						x	x	
SALMÓN AL HORNO			x		x								x	x	
GUIISO DE ALBÓNDIGAS A LA SANTANDERINA							x						x		
GUIISO DE LONGANIZAS DE AVE A LA SANTANDERINA							x						x		
LONGANIZAS RUSTIDAS EN SALSA							x						x		
LOMO A LA SANTANDERINA													x		
POLLO A LA SANTANDERINA													x		

X= El alérgeno está presente.

(1) Cereales que contengan gluten: trigo, centeno, cebada, avena, espelta, kamut o sus variedades híbridadas.

(2) Almendras, avellanas, nueces, anacardos, pacanas, nueces de Brasil, pistachos, nueces de Macadamia o nueces de Australia y productos derivados.

(3) Dióxido de azufre y sulfitos en concentraciones superiores a 10mg/Kg o 10 mg/Litro en términos de SO₂ total.

Nota 1: los alérgenos indicados en este listado son los que establece el Reglamento 1169/2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor.












Fecha última revisión 26/05/2026

Rev.11 24-11-2025

Dpto. Calidad IRCO.SL

INFORMACIÓN SOBRE ALÉRGENOS DEL MENÚ BASAL



ALÉRGENOS	(1)		(2)						(3)					
														
NUESTROS PLATOS														
LOMO AL AJILLO														X
CALDERETA DE POLLO														X
FILETE DE MERLUZA CON PICADILLO DE AJO Y PEREJIL		X		X									X	X
FILETE DE MERLUZA AL LIMÓN/AL HORNO		X		X									X	X
REVUELTO DE HUEVO CON PATATAS DEL OESTE			X				X							
TORILLA DE PATATA Y CEBOLLA			X											
FILETE DE ABADEJO EN SALSA DE LA ABUELA				X									X	
ARROZ CON POLLO														
PAELLA VALENCIANA (con pollo, judía verde y garrofón)/PAELLA VALENCIANA CON ARROZ ECO														
HAMBURGUESA MIXTA CON PATATAS						X							X	
HAMBURGUESA DE AVE CON PATATAS						X							X	
HAMBURGUESA DE COLIFLOR Y QUESO	X		X				X				X			
COCA CON PISTO Y ATÚN	X			X		X				X				
TOSTA DE PAN CON QUESO Y TOMATE	X						X							
NACHOS TRIANGULARES	X						X							
CHIPS VEGETALES CASEROS														
HELADO			X		X		X	X						
FRUTA DE TEMPORADA														
YOGUR ARTESANO							X							

X= El alérgeno está presente.

(1) Cereales que contengan gluten: trigo, centeno, cebada, avena, espelta, kamut o sus variedades híbridas.

(2) Almendras, avellanas, nueces, anacardos, pacanas, nueces de Brasil, pistachos, nueces de Macadamia o nueces de Australia y productos derivados.

(3) Dióxido de azufre y sulfitos en concentraciones superiores a 10mg/Kg o 10 mg/Litro en términos de SO₂ total.

Nota 1: los alérgenos indicados en este listado son los que establece el Reglamento 1169/2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor.

Fecha última revisión 26/05/2026

En aquellos casos que se lleve a cabo una dieta especial por alergia, intolerancia, cualquier otra necesidad médica o bien por motivos culturales o religiosos, y por tanto, no se puedan llevar a cabo las recomendaciones de cenas indicadas en el menú basal, y en cumplimiento del **artículo 40.4 de la ley 17/2011 de 5 de julio**, de seguridad alimentaria y nutrición, a continuación, os proporcionamos propuestas para que, en lo casos mencionados, las cenas ofrecidas en casa sean complementarias al menú proporcionado en el comedor.

PRIMEROS PLATOS

Si he comido:



Para cenar:



Si he comido:

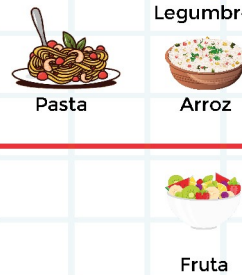


Para cenar:



SEGUNDOS PLATOS

POSTRES



EL RINCÓN SALUDABLE

Cada día ofrecemos una variedad de frutas y verduras de distintos colores, asegurando una amplia gama de vitaminas y minerales. Además, las presentamos de diversas maneras y en distintas elaboraciones, lo que permite disfrutar de su sabor y textura de forma muy variada.

Productos de temporada

En nuestro menú de junio encontrarás una deliciosa selección de productos frescos y de temporada, como melocotón, nectarina, paraguayo, tomate, calabacín, pepino y zanahoria entre otros.

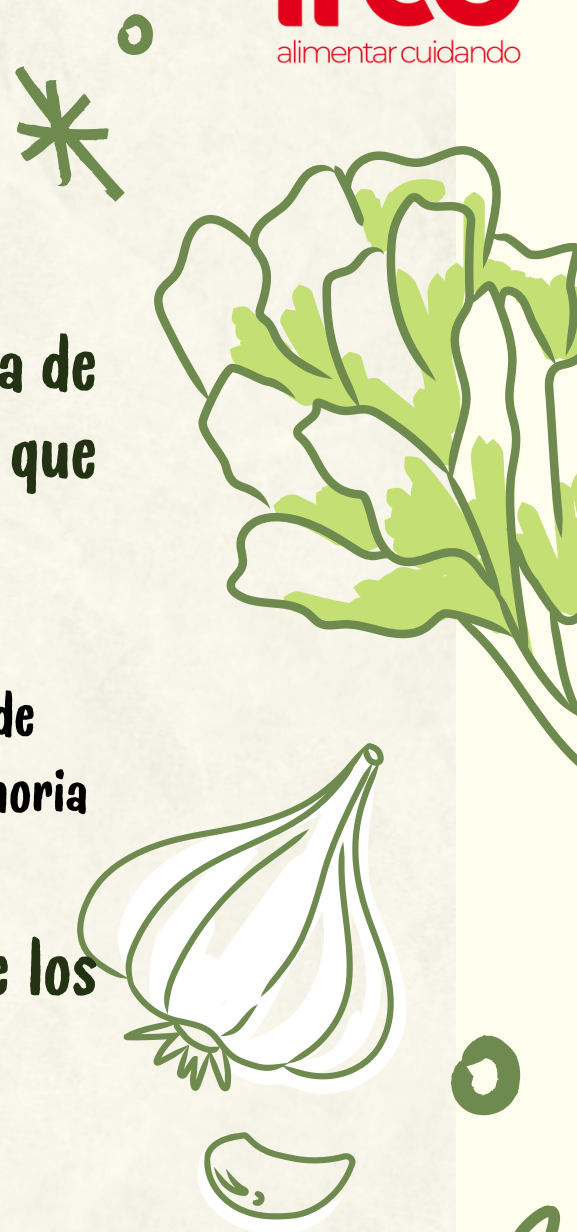
Aderezamos nuestros platos con hierbas aromáticas y especias, de manera que potenciamos el sabor de los platos sin necesidad de un aporte excesivo de sal.

Plato destacado

Este mes incluimos :
Dentón en salsa de puerros, un pescado blanco rico en ácidos grasos omega 3 y omega 6, así como en proteínas de alto valor biológico.

Consejo saludable

Beber agua es muy importante cuando empieza el calor. Lleva siempre tu botella y da pequeños sorbos a lo largo del día. ¡Mantente fresco y con energía para aprender!



OBJETIVO DEL REAL DECRETO 315/2025

FOMENTO DE UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y SOSTENIBLE EN CENTROS EDUCATIVOS

- Garantizar el acceso a una alimentación y nutrición de calidad.
- Priorizar una alimentación sostenible y local.
- Dar más protagonismo a los alimentos de origen vegetal (legumbres, verduras y proteína de origen vegetal).
- Reducir fritos, precocinados y ultra procesados.

EN COCINA:

- Aceite de oliva virgen o virgen extra para aliñar ensaladas, y aceite de oliva o aceite de girasol alto oleico para cocinar y freír.
- Sal yodada.
- Una gran variedad de especias.

FRECUENCIA DE CONSUMO:

- Legumbres: 1-2 raciones/ semana.
- Arroz: 1 ración/semana.
- Pasta: 1 ración/semana.
- Pescado: 1-3 raciones/semana (incluido pescado azul).
- Huevos: 1-2 raciones/semana.
- Carnes: Máximo 3 raciones/semana (procesadas 2/mes).
- Fruta fresca: 4-5 raciones/semana.

OTROS REQUISITOS:

- Agua como única bebida.
- Al menos dos veces a la semana se ofrecerá pan integral.
- Al menos cuatro veces al mes el arroz o la pasta será integral.
- Las frituras se limitarán como máximo a una ración por semana.
- Disminución de productos precocinados.
- Priorizar verduras y hortalizas frescas.

CRITERIOS NUTRICIONALES Y DE SOSTENIBILIDAD

- 45% de las raciones de frutas y hortalizas serán de temporada.
- 5% del producto ofrecido será de origen ecológico.

Porque nos importas, cuidamos cada detalle. Cumplir la normativa es nuestra forma de decirte que estás en las mejores manos.



OBJETIU DEL REIAL DECRET 315/2025

FOMENT D'UNA ALIMENTACIÓ SALUDABLE I SOSTENIBLE EN CENTRES EDUCATIUS

- Garantir l'accés a una alimentació i nutrició de qualitat.
- Prioritzar una alimentació sostenible i local.
- Donar més protagonisme als aliments d'origen vegetal (llegums, verdures i proteïna d'origen vegetal).
- Reduir fregits, precuinats i ultraprocessats.

EN CUINA:

- Oli d'oliva verge o verge extra per a amanir ensalades, i oli d'oliva o oli de gira-sol alt oleic per a cuinar i fregir.
- Sal iodada.
- Una gran varietat d'espècies.

ALTRES REQUISITS:

- Aigua com a única beguda.
- Almenys dues vegades a la setmana s'oferirà pa integral.
- Almenys quatre vegades al mes l'arròs o la pasta serà integral.
- Les fritures es limitaran com a màxim a una ració per setmana.
- Disminució de productes precuinats.
- Prioritzar verdures i hortalisses fresques.

FREQÜÈNCIA DE CONSUM:

- Llegums: 1-2 racions/ setmana.
- Arròs: 1 ració/setmana.
- Pasta: 1 ració/setmana.
- Peix: 1-3 racions/setmana (inclòs peix blau).
- Ous: 1-2 racions/setmana.
- Carns: Màxim 3 racions/setmana (processades 2/mes).
- Fruita fresca: 4-5 racions/setmana.

CRITERIS NUTRICIONALS I DE SOSTENIBILITAT

- 45% de les racions de fruites i hortalisses seran de temporada.
- 5% del producte ofert serà d'origen ecològic.

Perquè ens importes, cuidem cada detall. Complir la normativa és la nostra manera de dir-te que estàs en les millors mans.